



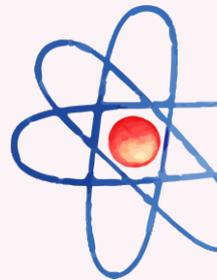
學與教博覽2023

聖公會主風小學

跨學科學習周 × 體驗性學習：
建立健康身心靈大作戰

01

學校簡介



學校簡介

學校簡介

2021-2022年度



辦學團體：聖公會

聖公宗(香港)小學監理委員會有限公司

創校年份：1976年

宗教：基督教

學校類別：全日制男女校

班級結構：一至六年級各設 4 班 (共 24 班)





校訓



非以役人

乃役於人



教育局課程發展處----「價值觀教育學習圈計劃」公開課 從欣賞自己及別人到認識中華文化



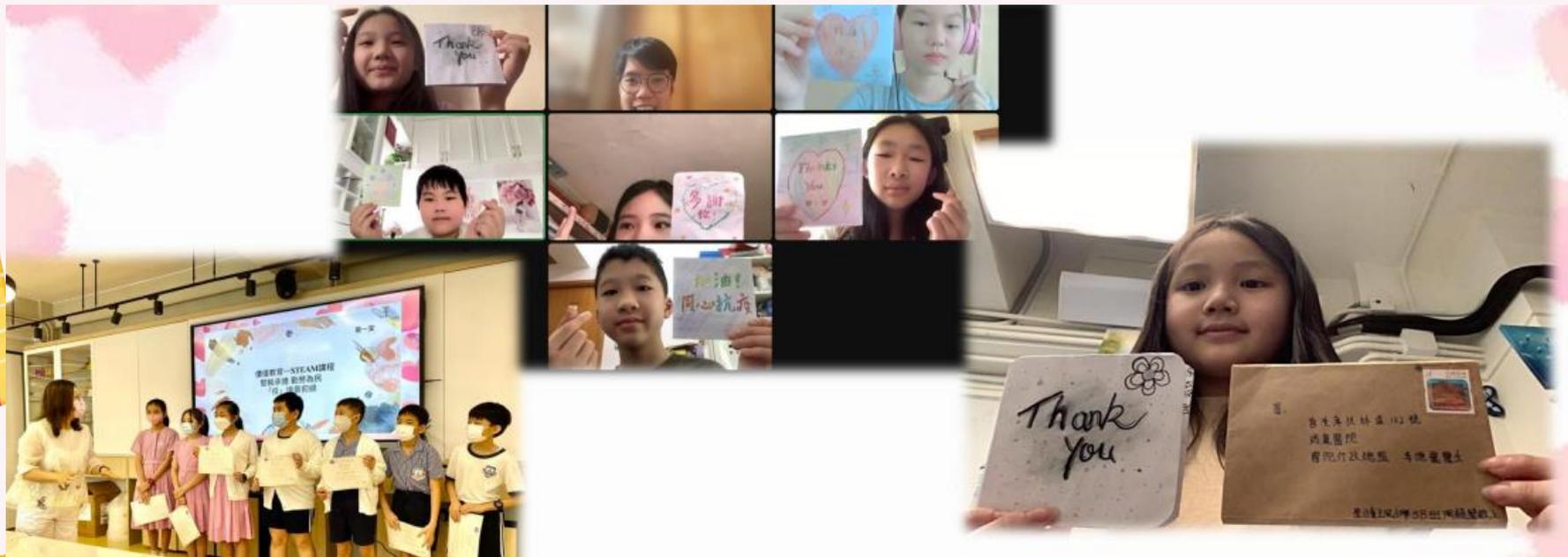
教育局課程發展處----「價值觀教育學習圈年度分享會」

生命教育與培養國民身份認同：從欣賞自己及別人到認識中華文化



2022學與教博覽專題講座

從體驗中，學懂自學，更學懂感恩



多讚賞
多經歷

多服務
多見聞

透過刻意及有機地營造豐富的學習歷程，
從而增強學生的成就感，最終培養他們的
自信、感恩和主動學習的態度。



人際關係

健康飲食

健康
生活習慣

健康生活

運動

身心靈健康



(一) 整體學習目標

(一) 飲食篇

- 知識： ● 學生能認識健康飲食金字塔，並了解不同食物對身體有何影響。
- 技能： ● 學生能根據健康飲食金字塔，將食物進行分類。
● 學生能選擇健康的食物和飲品來設計自己的餐盒。
- 態度： ● 學生能明白健康飲食的重要性，並培養健康飲食的習慣。

(二) 時間篇

- 知識： ● 學生能認識時間表的用處及結構(包括時間、星期)，也認識時間可按日、星期、月分類。
● 學生懂得按活動的優次排序及明白時間表的重要性。
- 技能： ● 學生能按需要在時間表內編排不同的活動。
- 態度： ● 學生能明白在適當的時間做適合的事情，從而養成健康的生活習慣。
● 學生能明白尊重他人的生活習慣的重要性。

(三) 身心靈健康篇

- 知識： ● 學生能掌握健康的抗壓元素，並以正向的方法處理負面情緒。
- 技能： ● 學生能透過活動與同儕建立合作的關係，掌握溝通模式及商討的技巧。
● 學生能通過圖文理解故事內容，通過換位思考，掌握故事人物的心理。
● 學生學會透過禱告和詩歌敬拜，釋放內心的情緒。

- 態度： ● 學生能以正確的方法，抒發情緒，建立自信心，促進社交發展。
● 學生能反思繪本中不同的人物角色，明白到有負面情緒時，可以用不同的方法去處理和紓解。
● 學生能學會將自己面對的大小事情交託與天父。

(四) 人際關係篇

- 知識： ● 學生懂得餐桌禮儀背後的意義。
● 學生懂得餐桌禮儀，能說出用膳時應有的態度。
- 技能： ● 用餐前先跟同桌的人說：「大家食飯」。
● 學生不會在餸碟中翻餸、飛象過河或用筷子指向別人。
- 態度： ● 學生能欣賞餐桌禮儀背後的意義。
● 學生能明白尊重別人的重要性。

(五) 運動篇

- 知識： ● 學生能明白卡路里和運動，兩者如何影響身體。
● 學生能認識針對不同身體部位的健身操動作。
- 技能： ● 學生能掌握針對不同身體部位的健身操動作(包括膊、腿及全身性)。
- 態度： ● 培養學生做運動的生活習慣。
● 培養學生堅毅、不輕言放棄的精神。



(二) 活動日程

		24/4(星期一)	25/4(星期二)	26/4(星期三)
8:00-8:20 (20分鐘)		班主任課		
8:20-9:00 (40分鐘)	1	導 入 國王的煩惱	身心靈健康篇： 體驗館-「區區有不同」 音樂宗教區 舒展區 遊戲區 圖書區	齊來做統計
9:00-9:40 (40分鐘)	2			總結
9:40-10:20 (40分鐘)	3	飲食篇： 健康飲食金字塔		海報設計
10:20-10:40 (20分鐘)		小 息		
10:40-11:20 (40分鐘)	4	飲食篇： 「肥膏怪」大作戰	人際關係篇： 餐桌禮儀知多少?	綵排 (班內)
11:20-12:00 (40分鐘)	5	飲食篇： 「營養餐單」逐一睇	人際關係篇： 國王的宴會	
12:00-12:55 (55分鐘)		午 膳		
12:55-1:35 (40分鐘)	6	時間篇： 「時間表」小貼士	運動篇： 做個醒目小偵探	綵排 (班內)
1:35-2:15 (40分鐘)	7	時間篇： 時間規劃師	運動篇： 齊來健健身	成果展示 及 嘉許
2:15-2:50 (35分鐘)	8	小結及預告	小結及預告	
2:50-3:00 (10分鐘)		收拾及準備放學		

*備註：時間分配，視乎活動實際進行情況





01 人際關係

情境引入

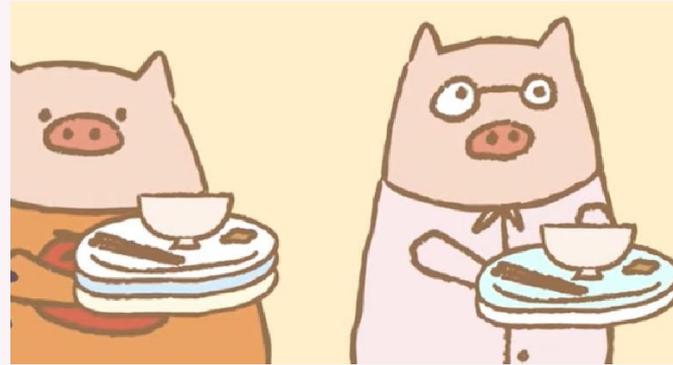
胖國皇將設健康晚宴，他們計劃在主風小學挑選學生參與國宴。





餐桌禮儀

利用影片協助教學



吃飯前,我應該說甚麼?



我喜愛的雞腿在碟子的遠處,我應該怎樣做?



用餐禮儀



吃飯前要先跟同桌的人說：「大家食飯！」



能輕聲咀嚼食物



沒有飛象過河



能收拾碗筷



沒有在碟中把食物翻來翻去



沒有用筷子指向別人

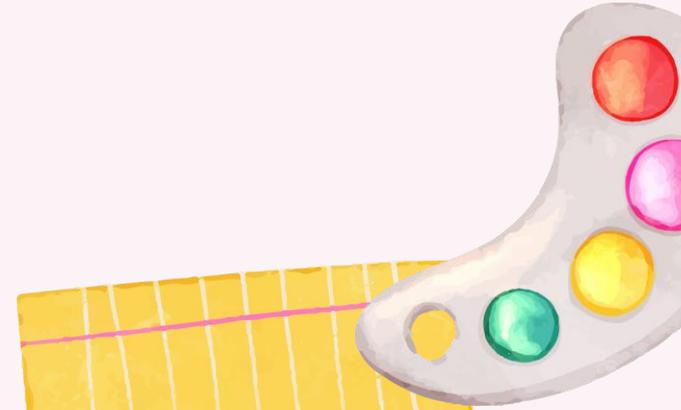


沒有玩餐具



體驗式學習









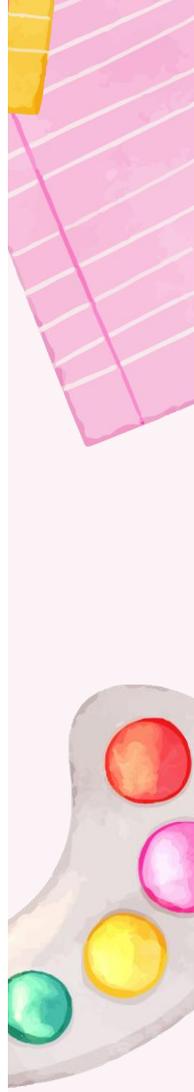


即時評估



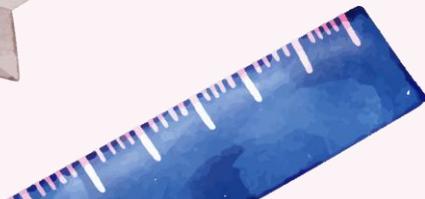
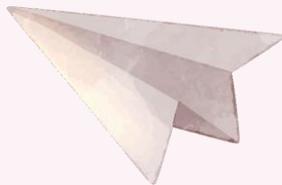
聖公會主風小學
2022 至 2023 年度一、二年級跨學科學習日 人際關係工作紙
參加健康晚宴評核表

評核項目	通過
1. 吃飯前要先跟同桌的人說：「大家食飯！」	
2. 能輕聲咀嚼食物	
3. 沒有在碟中翻艇	
4. 沒有用筷子指向別人	
5. 沒有飛象過河	
6. 沒有玩餐具	
7. 能收拾碗筷	



02 健康生活

习惯



目標

1. 認識時間表的結構 (包括時間、星期)
2. 認識時間表的用處。
3. 懂得按活動的優次排序。
4. 懂得時間表的重要性。



教學目標

01

認識時間表的
結構

02

認識時間表的
用處

03

按活動的優次
排序



認識時間表

星期

時間

科目

班別: 1A 正班主任: 林筠寧
副班主任: 柯佩珊

		(一)	(二) 早禱	(三) 升旗	(四) 早禱	課節	上課 時間	(五)
	8:00-8:20	班 主 任 課					8:00-8:15	班 主 任 課
1	8:20-9:00	體育	中文	英文 N	音樂 M	1	8:15-8:55	*資訊科技
2	9:00-9:40	數學	中文	英文 N	視藝	2		
3	9:40-10:20	中文	宗教	數學	視藝			
	10:20-10:40	小 息						
4	10:40-11:20	中文	常識	中文	英文	4		
5	11:20-12:00	常識	普通話	中文	數學	5	11:15-11:55	*國語 /!音樂
	12:00-12:55	午 膳				6	11:55-12:35	中文
6	12:55-1:35	英文	數學	常識	中文		12:35-1:30	午 膳
		英文	英文	體育	跨學科		1:30-2:30	多元智能課
8	2:15-2:55	導修課	英文	導修課	成長課 周會		2:25-2:30	小一及小二 跟班主任放學
	2:55-3:00	班 主 任 帶 放 學						

這是甚麼?



假如沒有時間表……會怎麼樣？

活動如何安排？

上課如何處理？



何時午餐？

時間表的功用

- 計畫日程
- 組織人們的生活
- 提高效率
- 減少壓力

小問題 大發現

猜猜這是誰的時間表？

上午	<ul style="list-style-type: none">起床煮早餐送子女上學上班
中午至下午	<ul style="list-style-type: none">與同事吃午餐上班
晚上	<ul style="list-style-type: none">與家人吃晚餐檢查子女功課與子女講故事

1. 在職媽媽
2. 老人家
3. 小學生

猜猜這是誰的時間表？

上午	<ul style="list-style-type: none">照顧弟弟喝奶準備哥哥早餐送哥哥上學洗衣服、打掃、買菜
中午至下午	<ul style="list-style-type: none">準備午餐照顧弟弟、接哥哥放學檢查哥哥功課
晚上	<ul style="list-style-type: none">準備晚餐陪哥哥及弟弟玩照顧兩個孩子洗澡及睡覺

1. 家庭主婦
2. 爸爸
3. 小學生

媽媽的時間表

04:30 餵弟弟喝奶	19:00 準備晚餐、餵飯、幫孩子刷牙
06:00 餵弟弟喝奶	20:00 收衣服、洗碗、陪哥哥玩
07:00 準備早餐	21:00 哄哥哥睡 餵弟弟喝奶
09:00 洗衣、打掃、餵奶、洗碗	22:00 老公回家、準備晚餐
11:00 帶兄弟倆去公園玩、餵奶	23:00 一邊摺衣服一邊看電視
12:00 準備午餐、說故事、餵奶	24:00 餵奶
17:00 兩個孩子洗澡、餵奶	01:00 吹乾頭髮睡覺

必須每天都做的事

學生的時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午	上學	上學	上學	上學	上學	興趣班	游泳
下午	上學 興趣班	上學	上學 興趣班	上學	上學 興趣班	到圖書館	休息
晚上	溫習	看電視	溫習	看電視	溫習	到外婆家玩	朋友聚會



國家

A. 處理政事

B. 檢閱軍隊

C. 接見外賓

D. 嘉許

人民

E. 巡視工程

F. 親善訪問

G. 探望受天災影響
的居民

皇室

H. 陪伴王后

I. 和公主玩耍/
讀書

J. 皇室聚會

K. 參與節慶儀式



上午	<ul style="list-style-type: none">起床煮早餐送子女上學上班
中午至下午	<ul style="list-style-type: none">與同事吃午餐上班
晚上	<ul style="list-style-type: none">與家人吃晚餐檢查子女功課與子女講故事



上午	起床吃御廚煮的早宴 到御花園散步 乘馬車到大殿
中午至下午	與大臣商討政事 吃御廚煮的午宴 到宮外巡視大橋工程
晚上	回皇宮和公主玩耍 與外國大使共晉晚宴

在職媽媽和國王的時間表中相同和不相同的地方嗎？



(四) 時間篇

請為國王編訂時間表，把代表活動的英文字母寫在下列空白時間表中合適的位置。

- | | |
|---------------|---------|
| A. 處理政事 | B. 檢閱軍隊 |
| C. 接見外賓 | D. 嘉許 |
| E. 巡視工程 | F. 親善訪問 |
| G. 探望受天災影響的居民 | H. 陪伴皇后 |
| I. 和公主玩耍/讀書 | J. 皇室聚會 |
| K. 參與節慶儀式 | |

	第一天	第二天
早上	A, B, C ✓	A, B, C ✓
中午至下午	D, G ✓	D, G ✓
晚上	F, H, I ✓	F, H, I ✓



(四) 時間篇

請為國王編訂時間表，把代表活動的英文字母寫在下列空白時間表中合適的位置。

- | | |
|---------------|---------|
| A. 處理政事 | B. 檢閱軍隊 |
| C. 接見外賓 | D. 嘉許 |
| E. 巡視工程 | F. 親善訪問 |
| G. 探望受天災影響的居民 | H. 陪伴皇后 |
| I. 和公主玩耍/讀書 | J. 皇室聚會 |
| K. 參與節慶儀式 | |

	第一天	第二天
早上	I ✓	C ✓
中午至下午	A ✓	F ✓
晚上	J ✓	I, J ✓



視藝科作品欣賞



時間表

Day 1	Day 2
處理垃圾	處理垃圾
參觀圖書館	參觀圖書館
參觀學校	參觀學校
參觀醫院	參觀醫院
參觀公園	參觀公園
參觀農場	參觀農場
參觀工廠	參觀工廠
參觀警察局	參觀警察局
參觀消防局	參觀消防局
參觀警察局	參觀警察局
參觀消防局	參觀消防局

好屋

- 1 投標書
- 2 收單據

圖書

- 1 小刺蝟
- 2 生氣子

03

健康飲食



目標

1. 認識健康飲食金字塔。
2. 了解不同食物對身體有何影響。
3. 透過遊戲「肥膏大作戰」完成營養餐單。



教學目標

01

認識健康飲食
金字塔

02

了解不同食物
對身體有何影
響

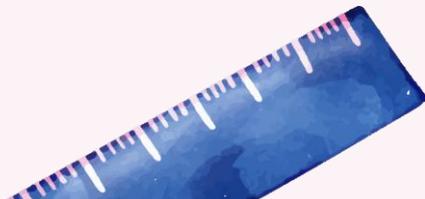
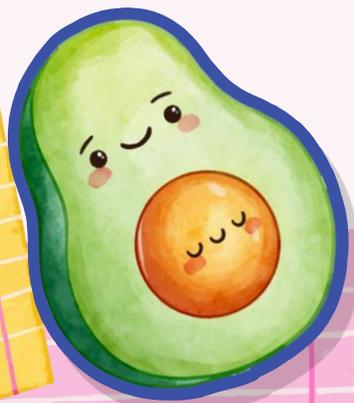
03

營養餐單

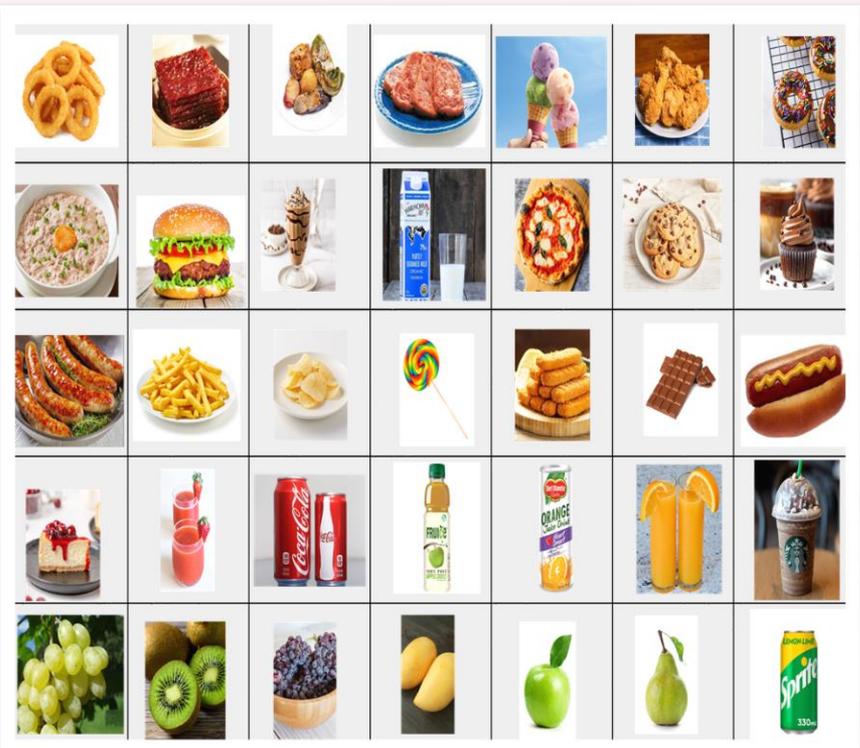


健康顧問訓練班

提供飲食顧問課程



想一想國王平日愛吃甚麼？



知識

- ◆ 能認識健康飲食金字塔
- ◆ 能了解不同食物對身體有何影響



飲食金字塔



國王愛吃的食物， 主要是屬於健康飲食金字塔的哪一個類別？



飲食金字塔



請健康顧問建議國王吃甚麼食物？

介紹健康午餐三部曲



製作健康午餐的三部曲

- 1 適當分量
- 2 「營」選食物
- 3 健康烹調



適當分量

適當的食物分量比例既能提供足夠的營養素，又能避免攝取過多的熱量，其原則為：

- 以穀物類為主糧
- 餸菜多菜少肉

如把一個餐盒 / 餐碟的容量平均分為六格，則穀物類應佔三格，蔬菜類佔兩格，而肉類(及其代替品)則佔一格。簡單來說，穀物類(例如：飯、麩)、蔬菜類和肉類佔飯盒容量的比例應為「三比二比一」。



鞏固知識

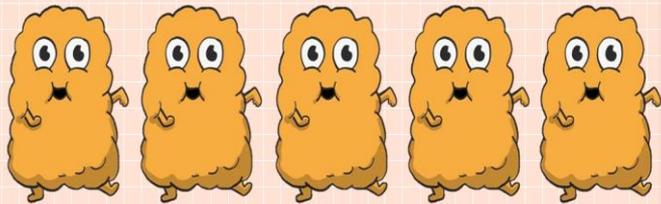
減「肥膏」大作戰

遊戲



遊戲規則

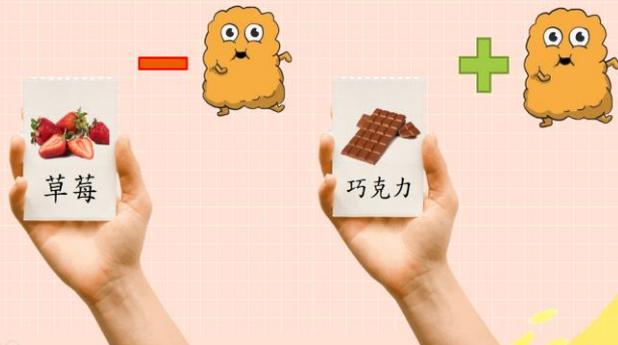
每位同學有五張「肥膏怪」卡片。



通過搶答問題選購食物卡。



按食物的健康程度加減「肥膏怪」。



獲得最少「肥膏怪」的組別為勝利。



合作完成營養餐單



聖公會主風小學

2022 至 2023 年度一、二年級跨學科學習日 飲食工作紙(小組)



姓名：_____、_____、_____、_____ 日期：_____

班別：_____

每一組最多可選購 6 種食物及兩種飲品，然後與組員商討選取最健康的 3 種食物和 1 種飲品，並張貼於下表。

參考食用分量	3 份	2 份	1 份	
	食物一 (穀物類)	食物二 (蔬菜/水果類)	食物三 (肉、魚、蛋及代替品)	飲品
+/- 肥膏數量	(+ / -) 肥膏 _____ 塊	(+ / -) 肥膏 _____ 塊	(+ / -) 肥膏 _____ 塊	(+ / -) 肥膏 _____ 塊
機會卡(如適用)	(+ / -) 肥膏 _____ 塊			



最終肥膏的數量：_____ 塊



每組選擇最健康的
4種食物卡及
1種飲品卡，
完成最有營養
餐單。





姓名: 張凱悅、史單凌、程梓灝、譚蔚藍日期: 24-4-2023班別: 2C 戴女冊女冊

每一組最多可選購 6 種食物及兩種飲品，然後與組員商討選取最健康的 4 種食物和 1 種飲品，並張貼於下表。

	食物一: 	食物二: 	
+/- 肥膏數量	(⊕/-) 肥膏 <u>4</u> 塊	(+ / ⊖) 肥膏 <u>2</u> 塊	
	食物三: 	食物四: 	飲品: 
+/- 肥膏數量	(⊕/-) 肥膏 <u>3</u> 塊	(⊕/-) 肥膏 <u>2</u> 塊	(⊕/-) 肥膏 <u>2</u> 塊
機會卡(如適用)	(⊕/-) 肥膏 <u>9</u> 塊		

最終肥膏的數量: 29 塊加油 ✓ 

P.1

姓名: 徐雅穎、潘樂庭、黃卓恩、李卓嵐日期: 24-4-2023班別: 2A

每一組最多可選購 6 種食物及兩種飲品，然後與組員商討選取最健康的 4 種食物和 1 種飲品，並張貼於下表。

	食物一: 	食物二: 	
+/- 肥膏數量	(+ / ⊖) 肥膏 <u>5</u> 塊	(+ / ⊖) 肥膏 <u>2</u> 塊	
	食物三: 	食物四: 	飲品: 
+/- 肥膏數量	(+ / ⊖) 肥膏 <u>4</u> 塊	(+ / ⊖) 肥膏 <u>2</u> 塊	(⊕/-) 肥膏 <u>1</u> 塊
機會卡(如適用)	(+ / -) 肥膏 <u> </u> 塊		

最終肥膏的數量: 8 塊

04

身心靈健康



目標

1. 透過祈禱和詩歌敬拜釋放自己內心的情緒。
2. 透過遊戲學懂放鬆身心。
3. 透過閱讀有關管理情緒的圖書，面對及處理自己情緒。



教學目標

01

宗教音樂 舒展區

透過祈禱和詩歌敬拜教國王釋
放自己內心的情緒，同學透過
小活動幫助處於壓力下的國王
放鬆身心



02

遊戲區

透過遊戲幫助處於壞情緒的
國王放鬆身心

03

圖書區

透過閱讀有關管理情緒的
圖書，認識不同主角處理
情緒的方法，教國王處理
自己情緒



宗教音樂舒展區

故事時間

神聽禱告



透過烏龜阿樂的經歷，讓同學明白當人不開心時，可向天父禱告。向同學講解天父特性：祂滿有慈愛，很喜歡聆聽我們的祈禱及幫助我們，因為我們是他的孩子。所以當同學感到擔心、害怕及不開心時，也可即時向天父祈禱和傾訴。

當國王不開心時，可以嘗試祈禱告訴天父！



透過聖經故事帶出當我們感到擔心、害怕及不開心時，可向天父祈禱和傾訴。

宗教音樂舒展區

聖經裏的大衛，知道掃羅王不開心，便會彈琴給掃羅王聽，掃羅王聽音樂後，就感到愉快。



宗教音樂舒展區

齊唱詩歌「我愛禱告」

天父，我愛**禱告**，在禱告中向你傾訴。
在禱告中我要講出我心事，你一定**聽到**。
天父，我愛**禱告**，在**禱告**中有你鼓舞。
奉主耶穌基督聖名祈求，阿們。



從今天起每一個早上，要對你說聲
「早」。無論是晴天，還是下雨，你也是最好！天父，我愛**禱告**，我愛你你都知道。奉主耶穌基督聖名**祈求**，阿們。



(五) 身心靈健康篇

音樂宗教區



- (一) 今天課堂上，你學習以祈禱及唱詩歌來得著力量。
請圈出得分，五個 🍷 為滿分。

你覺得祈禱能幫助到你嗎?	
唱詩歌能帶給您喜樂嗎?	

- (二) 請替皇帝完成禱文，幫助他藉著禱告消除不開心的情緒。

親愛的天父，我因著身型肥胖，所以精神不大好，又不夠靈活，我也覺得這對健康不大好。求你 賜我恆心，努力做運動，保持身體健康。

奉主名求，阿們。



(五) 身心靈健康篇

音樂宗教區

- (一) 今天課堂上，你學習以祈禱及唱詩歌來得著力量。
請圈出得分，五個 🍷 為滿分。

你覺得祈禱能幫助到你嗎?	
唱詩歌能帶給您喜樂嗎?	

- (二) 請替皇帝完成禱文，幫助他藉著禱告消除不開心的情緒。

親愛的天父，我因著身型肥胖，所以精神不大好，又不夠靈活，我也覺得這對健康不大好。求你 幫助我把不開心的情緒都帶走。

奉主名求，阿們。



舒展區

羽毛雕像



這個練習有助舒緩肌肉緊張

- ◆ 幻想自己變成一根羽毛在空中飄浮
- ◆ 突然變成雕像，不可以動
- ◆ 慢慢放鬆變回羽毛，再次飄起



舒展區

散步小龜



這個練習有助舒緩肌肉緊張

- ◆ 試幻想自己化成一隻烏龜，正在輕鬆地緩緩走路
- ◆ 想像突然開始下雨
- ◆ 在龜殼內捲曲約十秒
- ◆ 雨過天晴，可以從龜殼中出來，繼續輕鬆地散步
- ◆ 重複數次，確保散步後，身體得以放鬆



舒展區



懶惰貓



這個練習有助舒緩肌肉緊張

- ◆ 試幻想你是一隻懶惰貓，剛剛從甜甜的午睡中醒過來
- ◆ 先打哈欠 後喵一聲
- ◆ 現在像貓一般，慢慢伸展雙臂、雙腿和背部，放鬆身體。



舒展區

開心啪啪紙



派發啪啪紙給同學讓同學練習
有助舒緩肌肉緊張



舒展區



喜歡哪個活動？

哪個活動容易做？

會推薦哪個活動給國王？



舒展區

舒展區

(一)請為你今天的活動評一評分。

(請於下表填上適當的顏色)(例：3個表示最滿意)

活動名稱	你喜歡嗎?	你覺得容易做嗎?
活動一：懶惰貓	♥♥♥	★☆☆
活動二：羽毛雕像	♥♥♥	☆☆☆
活動三：散步小龜	♥♥♥	☆☆☆
活動四：開心啪啪紙	♥♥♥	☆☆☆

(二)我最想推薦活動四給國王，因為啪啪紙的聲音很讓我感

到很輕鬆。

舒展區



(一)請為你今天的活動評一評分。

(請於下表填上適當的顏色)(例：3個表示最滿意)

活動名稱	你喜歡嗎?	你覺得容易做嗎?
活動一：懶惰貓	♥♥♥	☆☆☆
活動二：羽毛雕像	♥♥♥	☆☆☆
活動三：散步小龜	♥♥♥	☆☆☆
活動四：開心啪啪紙	♥♥♥	☆☆★

(二)我最想推薦活動四給國王，因為可以減少壓力。

遊戲區

齊來摺報紙



遊戲區

收賣佬



遊戲區

(一) 請圈出你玩完遊戲後的感受。

	
愉快 ✓ 歡樂 ✓ 輕鬆 ✓ 興奮 ✓	傷心 緊張 憂慮 煩惱

(二) 請為玩過的遊戲評一評分。

(請於下表填上適當的顏色)(例：3個表示最滿意)

活動名稱	好玩嗎?	你覺得容易玩嗎?
遊戲一：捉蟲蟲	♥♥♥ ✓	★ ★ ★ ✓
遊戲二：齊來摺報紙	♥♥♥ ✓	★ ★ ★ ✓
遊戲三：收買佬	♥♥♥ ✓	★ ★ ★ ✓

(三) 我最想推薦遊戲 一 和 二 給國王，讓他跟公主/王子一起玩。

遊戲區

(一) 請圈出你玩完遊戲後的感受。

	
愉快 ✓ 歡樂 ✓ 輕鬆 ✓ 興奮 ✓	傷心 緊張 憂慮 煩惱

(二) 請為玩過的遊戲評一評分。

(請於下表填上適當的顏色)(例：3個表示最滿意)



活動名稱	好玩嗎?	你覺得容易玩嗎?
遊戲一：捉蟲蟲	♥♥♥ ✓	★ ☆ ☆ ✓
遊戲二：齊來摺報紙	♥♥♥ ✓	★ ☆ ☆ ✓
遊戲三：收買佬	♥♥♥ ✓	★ ★ ★ ✓

(三) 我最想推薦遊戲 一 和 三 給國王，讓他跟公主/王子一起玩。

書中人物叫國王聽聽他們管理情緒的方法

宗教音樂舒展區

齊唱詩歌「我愛禱告」

天父，我愛**禱告**，在**禱告**中向你傾訴。
在**禱告**中我要講出我心事，你一定**聽到**。
天父，我愛**禱告**，在**禱告**中有你鼓舞。
奉主耶穌基督聖名**祈求**，阿們。



從今天起每一個早上，要對你說聲「早」。無論是晴天，還是下雨，你也是最好！天父，我愛**禱告**，我愛你你都知道。奉主耶穌基督聖名**祈求**，阿們。



書名和人物配對

你能將書名和人物配對出來嗎？

皮皮

山姆

愛哭公主

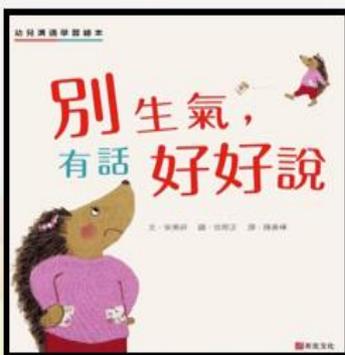
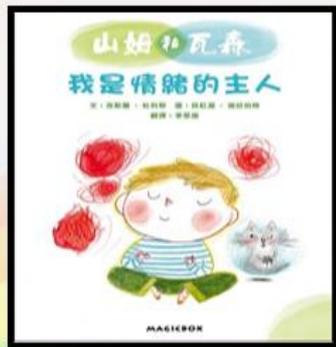
生氣王子

小刺蝟

阿古力

陶琪

小黑





閱讀相關的圖書
學習主角管理情緒的方法
(完成學習冊上的配對練習)

我是情緒小主人 管理情緒一定得

書中的主角用了什麼方法來管理情緒？把他們的方法配對出來，請將數字填在（ ）內。

1. 欣賞自己與眾不同	2. 嘗試說出自己的感受
3. 將心事講給信任的人聽	4. 唱不生氣歌
5. 唸深呼吸咒語	6. 遇到危機後明白自己的獨特之處
7. 用觀想方法把煩惱趕走	8. 每個人也是獨特的應接受自己身體上的不完美



愛哭公主

()



生氣王子

()



阿古力

()



小黑

()



小刺蝟

()



山姆

()



陶琪

()



皮皮

()

(二) 圈一圈

我會推薦 (愛哭公主 / 生氣王子 / 阿古力 / 小黑 / 小刺蝟 / 山姆 / 陶琪 / 皮皮) 管理情緒的方法來幫助國王。

圖書區

(一)書中的主角用了甚麼方法來管理情緒？把他們的方法配對出來，請將數字填在()內。

1. 欣賞自己與眾不同	2. 嘗試說出自己的感受
3. 將心事講給信任的人聽	4. 唱不生氣歌
5. 唸深呼吸咒語	6. 遇到危機後明白自己的獨特之處
7. 用觀想方法把煩惱趕走	8. 每個人也是獨特的，並應接受自己身體上的不完美

 (5) ✓	 (4) ✓	 (3) ✓	 (1) ✓
 (8) ✓	 (7) ✓	 (2) ✓	 (6) ✓

(二)圈一圈

我會推薦 (愛哭公主 / 生氣王子 / 阿古力 / 小黑 / 小刺蝟 / 山姆 / 陶琪 / 皮皮) * (圈出兩個選項)
管理情緒的方法來幫助國王。

圖書區

(一)書中的主角用了甚麼方法來管理情緒？把他們的方法配對出來，請將數字填在()內。

1. 欣賞自己與眾不同	2. 嘗試說出自己的感受
3. 將心事講給信任的人聽	4. 唱不生氣歌
5. 唸深呼吸咒語	6. 遇到危機後明白自己的獨特之處
7. 用觀想方法把煩惱趕走	8. 每個人也是獨特的，並應接受自己身體上的不完美

 (5) ✓	 (4) ✓	 (2) ✓	 (1) ✓
 (8) ✓	 (7) ✓	 (3) ✓	 (6) ✓

(二)圈一圈

我會推薦 (愛哭公主 / 生氣王子 / 阿古力 / 小黑 / 小刺蝟 / 山姆 / 陶琪 / 皮皮) * (圈出兩個選項)
管理情緒的方法來幫助國王。

圖書區

(一)書中的主角用了甚麼方法來管理情緒？把他們的方法配對出來，請將數字填在()內。

1. 欣賞自己與眾不同	2. 嘗試說出自己的感受
3. 將心事講給信任的人聽	4. 唱不生氣歌
5. 唸深呼吸咒語	6. 遇到危機後明白自己的獨特之處
7. 用觀想方法把煩惱趕走	8. 每個人也是獨特的，並應接受自己身體上的不完美

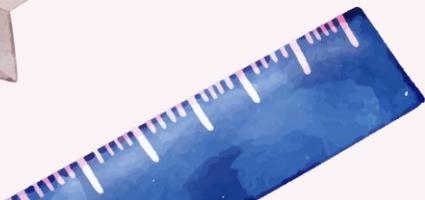
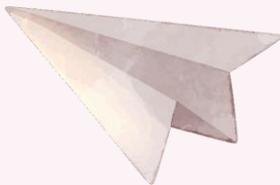
 (5) ✓	 (4) ✓	 (2) ✓	 (1) ✓
 (8) ✓	 (7) ✓	 (3) ✓	 (6) ✓

(二)圈一圈

我會推薦 (愛哭公主 / 生氣王子 / 阿古力 / 小黑 / 小刺蝟 / 山姆 / 陶琪 / 皮皮) * (圈出兩個選項)
管理情緒的方法來幫助國王。

05

運動



目標

1. 認識卡路里對身體的功用
2. 認識卡路里和運動如何影響身體
3. 掌握針對不同身體部位的健身操動作(手臂、腰、腿及全身)
4. 培養學生堅毅、不輕言放棄的精神
5. 培養學生做運動的生活習慣



教學目標

01



認識卡路里

02



認識健身
操的動作

03



設計及拍
攝健身操





齊做小偵探

小偵探

獲取的肥膏

消耗的肥膏



會變胖還是變瘦呢？



小偵探



獲取的肥膏

消耗的肥膏



會變胖還是變瘦呢？





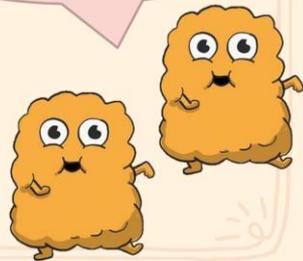
介紹卡路里

- 卡路里的作用
- 與肥瘦的關係
- 高低卡路里的食物

小偵探

國王一直以來攝取過多的肥膏，導致肥胖

我們真正的名字并不叫「肥膏」！

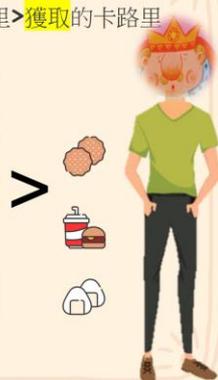


卡路里和肥瘦有甚麼關係？

獲取的卡路里 > 消耗的卡路里



消耗的卡路里 > 獲取的卡路里





Wordwall 1

即食麵



A



高卡路里

B



低卡路里

番茄



A



高卡路里

B



低卡路里

小結

卡路里的高低

有些食物能提供高卡路里，有些食物能提供低卡路里。

高卡路里

低卡路里



高卡路里的食物，
大多數是不健康的食物！



情境引入

我的身型十分肥胖，
而且肥胖又會影響健康。

**學生需設計一套2分鐘內
的健身操幫助國王減肥**



學習不同動作



腿部



自創動作
手臂



全身動作



把以下 9 個健身動作評評分，在 內填寫 ✓ 或 ×。

健身動作	動作的難易度 (容易 ✓ / 困難 ×)	動作的趣味 (有趣 ✓ / 沒趣 ×)	動作是否適合國王做? (適合 ✓ / 不適合 ×)
1. 雙臂打圈	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 肩上推舉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 肩側平舉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 原地跑	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 原地高抬腿	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 原地踢臀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 原地跳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 觸地跳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 開合跳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

健身操要有 6 個健身動作，最後一個動作必須是由你自創出來的。另外，你需要自行決定每個健身動作的次數。



從 9 個健身動作中選出 5 個動作來協助國王減脂，並把動作的次序排列出來，在 內填寫 1 - 5。另外，在 寫上第 6 個自創動作的名稱，並在 內畫出該動作。最後，圈出每個動作的次數。

1. 雙臂打圈 	2. 肩上推舉 	3. 肩側平舉 
4. 原地跑 	5. 原地高抬腿 	6. 原地踢臀 
7. 原地跳 	8. 觸地跳 	9. 開合跳 
自創動作: _____		次數 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		每個動作做 (5 / 10) 次
<input type="checkbox"/>		6

請為國王示範你設計 2 分鐘內的健身操，把健身操拍攝成影片並把影片上載至 Padlet。



1 年級



2 年級



導入課



成果展示



成果展示





謝謝!

